

令和8年10月9日 川崎市立南河原小学校保健室

涼しい空気になりましたね。9月は雨の日が多く、天気の影響なのか子どもたちは頭痛や気持ち悪さの訴えが多かったです。インフルエンザですが、本校も罹患の報告を受けるようになりました。手洗い、うがい、水分補給、換気など感染予防に努めたいと思います。ご家庭でも、朝の健康観察をしていただき、お子さんが体調不良を訴えた場合は、一度検温をし、症状によっては無理をせずに登校を控える等休養をお願いいたします。

秋が深まってくると、朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、気温差に体が慣れず体調を崩しやすくなることがあります。こまめに天気や気温の予報をチェックして、衣服の調節をし、体調をくずさないようにしていきましょう。

これからの季節 体調をととのえるために



上着で温度調節



十分なすいみん



バランスのよい食事

もしインフルエンザに罹った場合は、熱がさがってすぐの登校はできませんので、しっかり休養させるようお願いいたします。インフルエンザの出席停止期間は、学校保健安全法により、定められております。

「発症後5日を経過」かつ「解熱後2日を経過するまで」の両方を満たす期間となります。

<インフルエンザ出席停止期間>

×・・出席停止 ○・・登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	解熱	×	×	×	×	○		
発熱	発熱	解熱	×	×	×	○		
発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	○		
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	○	
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	○

※発症した翌日を1日目と数えます。その後は解熱した日によって出席停止期間が順次延長されていきます。

※再登校の際は、「インフルエンザ療養報告書」(保護者が記入)のご提出をお願いいたします。本校のWebサイトからプリントアウトすることができます。

南河原小Webサイトの「お知らせ」→「諸手続きとお願い」→「インフルエンザ療養報告書」

プリントアウトができない場合は、担任へ申し出てください。報告書の用紙をお渡しします。

め まも 目を守るために 10月10日は「目の愛護デー」

つか め 疲れた目にパワーをチャージ

めがかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

め つか かる ほう ほう 目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

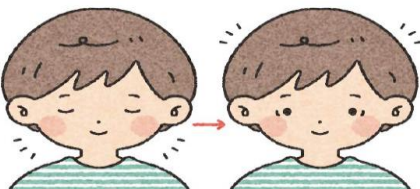
め 目を
うご 動かす



とお 遠くを
みる



まばたき
をする



め 目を
あた 温める



め こうどう ●目によくない行動



きゅう 休
けい い しいない

ちか きより 近い距離でみる

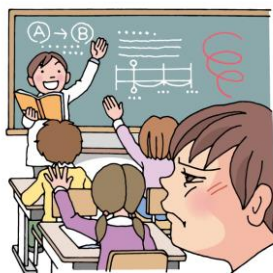
くら へや 暗い部屋でみる

ねころ 寝転がってよ 読む

まえがみ め 前髪が目にかかる

がめん きより しょうじかん 画面との距離、使用時間など、けんこうや生活に影響のでない「ちょうどいい」を保ちましょう。

しりよくていか ●視力低下のサイン



め ほそ 目を細めて見る

かお 顔をかたむけて見る

かため み 片目をとじて見る

たいしょうぶつ 対象物に
ちか 近づいていく